

**KONTRIBUSI KUALITAS TIDUR TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR
PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR YANG MENGGEMARI DRAMA
KOREA**

Nadiya Fujiati

10522990

Fakultas Psikologi, Universitas Gunadarma

ABSTRAK

Mahasiswa tingkat akhir dihadapkan pada beban akademik yang tinggi, salah satunya kewajiban menyelesaikan tugas akhir, sehingga rentan mengalami stres dan penurunan konsentrasi belajar. Sebagian mahasiswa memilih menonton drama Korea sebagai hiburan untuk mengurangi tekanan. Namun, kebiasaan menonton hingga larut malam berpotensi mengganggu kualitas tidur yang pada akhirnya berdampak pada konsentrasi belajar. Penelitian ini bertujuan untuk menguji kontribusi kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar pada mahasiswa tingkat akhir yang menggemari drama Korea. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, menonton drama Korea lebih dari empat jam, dan waktu tidur kurang dari tujuh jam. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk mengukur Kualitas Tidur dan Konsentrasi Belajar menggunakan skala Student Learning Concentration Questionnaire-Indonesia version (SLCQ-I). Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan purposive sampling. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji regresi linear sederhana menggunakan program SPSS versi 25.

Kata kunci: *Kualitas tidur, Konsentrasi belajar, Mahasiswa Tingkat Akhir yang menggemari drama Korea*